

JAKE EAGLE, DR. MICHAEL AMSTER  
Achtsamkeit to go



GOLDMANN

## *Buch*

Achtsamkeit und Meditation fördern unsere Gesundheit. Doch es ist unglaublich schwierig, Achtsamkeitspraktiken in den Alltag zu integrieren: Bereits bei zehn oder sogar schon fünf Minuten Meditation scheitern die meisten, es dauert einfach zu lang. Dieses Buch stellt erstmals die lebensverändernde A.W.E.-Methode vor, die nachweislich größere Verbundenheit, Freude und Zufriedenheit auslöst. Das Beste daran – sie dauert unter einer Minute!

Zwei- bis dreimal täglich praktiziert, helfen diese Mikrodosen der Achtsamkeit to go nachweislich, eine Vielzahl von Vorteilen zu erzielen: Sie reduzieren unter anderem Ängste, Burn-out chronische Schmerzen und Entzündungen.

## *Autoren*

Jake Eagle ist Psychotherapeut und Achtsamkeitstrainer. Als Therapeut für psychische Gesundheit in den letzten 27 Jahren erkannte Jake Eagle den Wert der Therapie, aber er erkannte auch die Grenzen. Sein Ziel ist es, den Menschen zu zeigen, was jenseits der Therapie möglich ist.

Dr. Michael Amster ist Arzt und Schmerzspezialist mit über 20 Jahren Erfahrung in diesem Bereich. Er ist zudem zertifizierter Yoga- und Meditationslehrer.



auch als E-Book erhältlich

Jake Eagle  
Dr. Michael Amster

# ACHT SAMKEIT TO GO

Klarheit und Sinn finden –  
in weniger als 1 Minute pro Tag  
mit der A.W.E.- Methode

Aus dem Amerikanischen  
von Elisabeth Liebl

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel  
»The power of AWE. Overcome burnout & anxiety, ease chronic pain,  
find clarity & purpose – in less than 1 minute per day«  
bei Hachette Book Group, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag  
sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch  
nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise  
des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und  
Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2023

Copyright © 2023 Jake Eagle and Michael Amster, MD

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Der Abdruck der Zitate auf folgenden Seiten erfolgt

mit freundlicher Genehmigung der Verlage:

S. 276: Hermann Hesse: Siddhartha, © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2022

S. 283: Yann Martel: Schiffbruch mit Tiger, © Fischer Verlag Frankfurt am Main 2021

Dieses Buch wurde vermittelt von Christian Schweiger

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®

Redaktion: Ralf Lay

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

SC · CB

ISBN 978-3-442-22384-8

***Von Jake für Hannah:***

Mit dir sein. In Ehrfurcht sein.

Eins sein.

Die Zeit steht still,  
während sie (vorbei)fliegt.

Schau die Schönheit.

***Von Michael:***

Für meine Eltern, Judy und Harvey Amster, für ihre ewige  
Unterstützung und Liebe, die »so hochfliegend ist wie der  
Himmel und so tief wie der blaue Ozean«.

Für meine Tochter Shayna, die für mich die Quelle von Liebe,  
Freude, Abenteuer und nie versiegender Ehrfurcht ist.



Es gibt zwei Arten zu leben: Entweder leben Sie so, als gäbe es keine Wunder. Oder Sie leben so, als wären Wunder möglich. Das Schönste, das wir erleben können, ist das Geheimnisvolle. Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht. Wer dieses Gefühl nicht kennt, wer nicht mehr innehalten kann und staunen im Angesicht der Erhabenheit, der ist so gut wie tot: Seine Augen haben sich für immer geschlossen.

*Albert Einstein*



# INHALT

Geleitwort der Autoren	11
Vorwort: Im Schnellverfahren zur Transzendenz	13
<b>Teil I: Was die Wissenschaft sagt</b>	23
Kapitel 1: Wissenschaft und A.W.E.-Effekt	25
Kapitel 2: Wissenschaft und Heilung	66
Kapitel 3: Staunen	81
<b>Teil II: Wie die A.W.E.-Methode funktioniert</b>	109
Kapitel 4: A wie Aufmerksamkeit: Eintauchen in die Wirklichkeit	111
Kapitel 5: W wie Warten: Präsent sein	126
Kapitel 6: E wie Erweitern: Ausatmen und den richtigen Nerv treffen	137
<b>Teil III: A.W.E. und die Zukunft der Achtsamkeit</b>	157
Kapitel 7: Was ist Achtsamkeit überhaupt?	159
Kapitel 8: Sputnik 1: Wegbereiter einer neuen Angstbehandlung	174
Kapitel 9: Die drei Ebenen des Bewusstseins	193

<b>Teil IV: Wunder, wo immer Sie sind</b>	215
Kapitel 10: Auch in schweren Zeiten Wunder entdecken	217
Kapitel 11: 21 Tage aktiv staunen	248
<b>Teil V: Entdecken Sie Ihre Wunder</b>	269
Kapitel 12: Sinnliches Staunen	271
Kapitel 13: Vernetztes Staunen	285
Kapitel 14: Staunen über Ideen	298
Nachwort: Die Zukunft von A.W.E.	309
Danksagung	312
Anmerkungen	317
Stichwortverzeichnis	329

## GELEITWORT DER AUTOREN

Die Geschichten in diesem Buch sind wahr, oder sie sind Zusammenstellungen aus mehreren Fallgeschichten. In den meisten Fällen wurden Namen und andere Daten, die eine Identifikation ermöglichen würden, verändert, um die Anonymität der Personen zu wahren. Daher ist jede Ähnlichkeit mit wirklichen – lebenden oder toten – Menschen rein zufällig.



## VORWORT

# IM SCHNELLVERFAHREN ZUR TRANSZENDENZ

Da wir meditieren, seit wir denken können, und zudem als Achtsamkeitslehrer tätig sind, war es uns fast schon peinlich, als wir entdeckten, dass es sozusagen eine Schnellstraße gibt, die uns in nur fünf bis fünfzehn Sekunden zur Transzendenz führt. Allein der Gedanke stand im Widerspruch zu allem, was wir über Meditation wussten, bevor wir unsere Recherchen begannen. Doch ja, es funktioniert. Und dazu ist nicht mehr nötig, als dass Sie sich im ganz normalen Alltag für das machtvolle Gefühl des Staunens öffnen. Unser Leben hat sich dadurch enorm verändert. Und da sich unsere Resultate auch bei Tausenden Patienten, Klientinnen und Studienteilnehmern verlässlich wiederholten, hatten wir den Beleg, dass unser Schnellverfahren – die A.W.E.-Methode – wirkt.

A.W.E. steht für »Aufmerksamkeit (*attention*), Warten (*wait*), (Ausatmen und) Erweitern (*exhale and expand*)«. Dieser dreistufige Prozess, der zwischen fünf und fünfzehn Sekunden dauert, verpasst Ihnen sozusagen eine »Mikrodosis Achtsamkeit«. Es handelt sich um eine kurze, formlose Achtsamkeitsübung, deren Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen ist. Die A.W.E.-Methode erzeugt in diesen wenigen Sekunden ein Gefühl der Ehrfurcht (engl. *awe* [Ehrfurcht, Respekt, Scheu]) – eine starke Emotion, die uns staunen lässt

und in einen Zustand erhöhten Gewahrseins versetzt. Dazu kommen noch bemerkenswerte Veränderungen in Geist und Körper, die Gesundheit und Wohlbefinden steigern.

Versuchen Sie, sich zu erinnern, wann Sie das letzte Mal diesen »Wow-Effekt« erlebt haben: vielleicht, als Sie den Anblick einer Landschaft wie des Grand Canyon oder der Wildnis Alaskas genossen, als Sie Ihrer Liebessängerin bei einem Konzert lauschten oder ein kleines Baby im Arm hielten und das Wunder des Lebens betrachteten. Ein Lächeln auf dem Gesicht, den Mund leicht geöffnet. Überlief vielleicht sogar ein Schauer Ihren Rücken? Dieses Gefühl der Ehrfurcht dauerte vielleicht nur ein paar Sekunden. Oder ein wenig länger. Aber Sie konnten es sicher tief in sich spüren.

Sie haben sich diese Gefühle nicht eingebildet. Während solcher außerordentlicher Erfahrungen geschieht unterhalb unserer Bewusstseinsschwelle einiges im Körper: Der Zustand Ihres Nervensystems verändert sich. Ihr Kampf-Flucht-Totstell-Reflex wird heruntergeregelt, während die parasympathischen Funktionen »Ruhe und Verdauung« stärker in den Vordergrund treten. Anders ausgedrückt: Sie werden ruhiger, geduldiger und weniger ängstlich. Gleichzeitig fühlen Sie sich aber energiegeladener und wie in einer Art Flow-Zustand, dem Gefühl, völlig in einer Beschäftigung aufzugehen. Der Spiegel Ihres proinflammatorischen Interleukin-6 (ein immunmodulierendes Protein) sinkt ab. Geschieht das öfter, so reduziert dieser Mechanismus chronische Entzündungen wie auch Ihr Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, Demenz, Diabetes, Depressionen und noch einiges mehr zu bekommen. Ihr Liebeshormon-(Oxytocin-)Spiegel steigt, und mit ihm steigern sich Ihr Wohlbefinden und Ihre Kontaktfreude.

All dies vermag das Gefühl der Ehrfurcht zu leisten – und diese Effekte sind nur die Spitze des Eisbergs. Die noch sehr junge Wissenschaft vom Staunen hat entdeckt, dass wir, wenn wir dieses

Gefühl häufiger erfahren, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern können. Mehr Freude, Ausgeglichenheit und Lebenszufriedenheit, eine bessere kognitive Verarbeitung, mehr Wohlbefinden und Achtsamkeit, ein gestärktes Immunsystem und weniger Entzündungsmarker sind weitere positive Auswirkungen. Unsere Forschungsarbeiten konnten zeigen, dass das Gefühl des Staunens Stress, Ängste, Depressionen, Einsamkeit, die Gefahr eines Burn-outs und körperliche Schmerzen verringert. Der Wow-Effekt lindert existenzielle Ängste, einen besorgniserregenden Geisteszustand, bei dem wir sonst nur »Mittel« wie Psychopharmaka einsetzen, Trost in der Religion suchen beziehungsweise mit Verdrängung oder Ablenkung reagieren.

Kein Wunder also, dass man sich in letzter Zeit vermehrt mit dem Gefühl des Staunens auseinandersetzt, sodass neben unseren Forschungsarbeiten noch viele weitere Studien existieren. Zu den führenden Köpfen in der Erforschung des Wow-Effekts gehören Dacher Keltner und sein Co-Autor Jonathan Haidt. Ihre Grundannahme lautet: »Erlebnisse des Staunens gehören vermutlich zu den schnellsten und wirksamsten Methoden persönlichen Wandels und Wachstums.«<sup>1</sup>

Es gibt da nur ein kleines praktisches Problem: Es kann nicht jeder zum Grand Canyon fliegen, jedenfalls nicht regelmäßig, oder seine Lieblingssängerin live hören. Da diese Quellen des Staunens ihnen nicht oder nur bedingt wieder offenstehen, wenden sich viele Menschen beispielsweise der Meditation zu, einer kostengünstigen »Vor-Ort-Methode«, die viele der soeben beschriebenen Vorzüge zu bieten hat. Wie wir aber feststellen mussten, verlangt die Meditation sehr viel an Zeit, Hingabe und Engagement, weswegen nur die wenigsten sie in dem Ausmaß praktizieren können, dass sie auch in den Genuss von deren Vorzügen kommen. Vereinfacht gesagt, rückt auch die regelmäßige Meditation oft in unerreichbare Ferne, vor

allem für jene, die glauben, nicht einmal ein Viertelstündchen täglich Zeit für sich selbst erübrigen zu können, geschweige denn eine halbe Stunde zum Meditieren. Vielen, denen es nicht gelingt, ihren aufgewühlten Geist zu beruhigen – was paradoxerweise zu einer negativen Selbsteinschätzung führt, weil sie an einer kontinuierlichen Meditationspraxis »scheitern« –, wird das Meditieren eher zur Ursache von Stress als zur beruhigenden Erfahrung.

An diesem Punkt setzen unsere Forschungen an. Wir werden Ihnen eine klinisch erprobte Drei-Stufen-Methode vorstellen, mit der Sie aus ganz normalen Erlebnissen innerhalb weniger Sekunden eine Erfahrung der Ehrfurcht destillieren. Dieses hochwirksame Vorgehen führt zu schnellem Persönlichkeitswachstum, zu geistiger und körperlicher Heilung. Der Wow-Effekt kann sich in gerade mal fünf Sekunden einstellen. Und dazu müssen Sie nicht einmal eiserne Disziplin aufbringen oder über außergewöhnliche Fähigkeiten verfügen. Und noch wichtiger: Während sich viele Forschende, welche die Kraft des Staunens untersuchen, mit ihren Probanden an außergewöhnliche Orte in der realen oder in einer virtuellen Welt begaben, stützen sich unsere Studien ganz einfach auf Alltagserfahrungen. Ob Sie sich nun daheim aufhalten, im Garten hinterm Haus, mit Freunden zusammen sind – in diesen oder ähnlichen Situationen werden Sie das Gefühl der Ehrfurcht erleben können. Und damit eröffnen sich auch für die Forschung ganz neue Wege.

Unser Interesse an der Emotion des Staunens begann zunächst auf rein persönlicher Ebene. Jake Eagle ist Psychotherapeut und Achtsamkeitslehrer. Seine Aufgabe besteht darin, anderen zu helfen, ihre seelischen Leiden zu verringern. Er hatte zwar seine »drei H«: seine Gesundheit (*health*), seine geliebte Frau Hannah und sein Haus in einem hawaiianischen Paradies. Dennoch war er selbst nie ganz zufrieden mit seinem Leben. Jeder hätte wohl gesagt, er habe

allen Grund, mehr als glücklich zu sein. Also fing Jake an, sich morgens immer wieder zu fragen: »Bin ich begeistert [*thrilled*] davon, am Leben zu sein?«

Drei Wochen lang stellte er sich täglich diese Frage. Und er begann, im Alltag immer öfter darauf zu achten, wann er sich tatsächlich übergücklich fühlte. Das machte etwas mit ihm – er bekam eine viel positivere Einstellung zu seinem Leben, obwohl sich nicht wirklich etwas verändert hatte. Die Auswirkungen auf sein Dasein waren so stark, dass er 2018 begann, über »Live Conscious« – eine Organisation, die er zusammen mit seiner Frau Hannah gegründet hatte – einen 21-Tage-Kurs mit dem Titel »Thrilled to Be Alive« anzubieten. Die Teilnehmer berichteten ihrerseits von positiven Veränderungen in ihrem Leben, und diese fielen absolut bemerkenswert aus. Einer von ihnen schrieb sogar: »Ich fühlte mich gestärkt und ermutigt. Wie ein Schmetterling, der in eine ganz neue Welt flattert. Ich sah das Leben aus einer anderen Warte und reagierte auch ganz anders darauf.«

Durch diesen Kurs machte Jake eine absolut faszinierende Entdeckung. Er hatte die Teilnehmer gebeten, jeden Tag zehn Minuten zu meditieren, um ihre Bewusstheit zu steigern und mehr vom Kurs zu haben. Aber es stellte sich heraus, dass die meisten von ihnen nicht meditierten, weil sie der Ansicht waren, dafür keine Zeit zu haben. Also bat er sie, sich mehrmals am Tag nur ein paar Sekunden zu reservieren. Jeder von ihnen war sich sicher, für solche »Mikromeditationen« genügend Zeit zu haben.

Michael Amster ist Arzt, Spezialist für Schmerzbehandlungen und ebenfalls Achtsamkeitslehrer. Da er an ebenjenem Kurs teilnahm, schlug er vor, solche Sekundenmeditationen als »Mikrodosis Achtsamkeit« zu bezeichnen. Und diese Vorstellung kam gut bei den Leuten an.

Die Auswirkungen aber, die diese Mikrodosen an Achtsamkeit

zeigten, waren selbst für uns erstaunlich. In der Befragung am Ende der Kurse stellte Jake fest, dass die Teilnehmer von ihren Mikro-meditationen die gleichen oder noch massivere Vorzüge berichteten als jene Personen, welche die traditionelle längere Form der Meditation praktiziert hatten.

In Michael Pollans Buch *Verändere dein Bewusstsein* ist über vierzigmal von »Ehrfurcht« beziehungsweise »Staunen« die Rede.<sup>2</sup> Und das sagte auch uns etwas, denn wir durchlebten damals beide schwere Zeiten und empfanden eine enorme emotionale respektive psychische Erleichterung durch diese Mikropraxis.

Wir waren so beeindruckt von der vereinfachten Achtsamkeitsübung, dass wir beschlossen, sie in ihre Einzelteile zu zerlegen, um herauszufinden, was für ihre tiefgehende Wirkung verantwortlich war. Michael flog extra nach Hawaii, damit wir uns eine Woche lang einzig auf dieses Projekt konzentrieren konnten. In jener Woche setzten wir uns, zusammen mit Hannah, intensiv mit Pollans Buch und den zugrunde liegenden Forschungsarbeiten zum Thema »Ehrfurcht« auseinander. Im paradiesischen Umfeld der zentral-pazifischen Inselgruppe erlebten wir immer wieder dramatische Wow-Momente. Und wir entdeckten, dass es dafür dreierlei brauchte: eine konzentrierte Aufmerksamkeit (*attention*), eine Haltung des Wartens (*waiting*) in diesem Moment und den Atem, genauer gesagt das Ausatmen (*exhaling*), das unseren Fokus erweitert (*expanding*). Und schon hatten wir ein passendes Akronym für unsere Neuentdeckung: A.W.E.

Dann aber geschah etwas, was unsere Methode um eine aufregende Dimension bereicherte. Eines Morgens stand Michael in der Küche und buk Pfannkuchen – was er schon Hunderte von Malen gemacht hatte. Aber plötzlich stellte sich spontan ein Wow-Erlebnis ein, ein Zustand tiefen Staunens. Und in diesem Augenblick fügte sich alles in eins: Diese Mikrodosierung von Achtsamkeit brachte

Augenblicke der Ehrfurcht hervor, was an sich schon bemerkenswert war. Noch erstaunlicher aber war die Tatsache, dass A.W.E. das Gefühl von Ehrfurcht im ganz normalen Alltag auslöste – in diesem Fall, als Michael einfach am Herd stand und dem Teig in der Pfanne beim Blubbern zusah ...

### **A.W.E. VERSTEHEN**

Nach jenem schicksalhaften Tag in Hawaii, als Michael beim Backen von Pfannkuchen dieses ergriffene Staunen erfuhr, waren wir fest entschlossen, auch anderen Menschen Zugang zu dieser wunderbaren Praxis zu ermöglichen. Jeder von uns führte eine Teststudie durch. Jake unterwies einige Klienten in dem, was wir so schön »die A.W.E.-Methode« getauft hatten, wobei er vor und nach einer dreiwöchigen Praxisphase die geistige und emotionale Gesundheit der Teilnehmer mit einem Fragebogen prüfte. Alle berichteten von weniger Stress und Angst, von einer stärkeren Verbundenheit mit anderen Menschen sowie Glücksgefühlen. Michael hingegen brachte die A.W.E.-Methode fünfzehn seiner chronischen Schmerzpatientinnen bei. Auch diese gaben an, weniger chronischen Schmerz zu empfinden und weniger akute Schmerzzustände zu erleben, wodurch sich ihre Ängste und depressiven Verstimmungen legten. Sie verspürten eine stärkere Verbundenheit mit anderen sowie Glücksgefühle, Dankbarkeit und Großzügigkeit.

Allmählich kamen wir dahinter, dass wir da einer Sache mit enormem Potenzial auf der Spur waren. Michael nahm Kontakt auf mit Dacher Keltner, Professor für Psychologie an der University of California in Berkeley, und stellte ihm unsere Ergebnisse vor. Professor Keltner, der sozusagen der »Großvater der Ehrfurchtsforschung« ist, war begeistert. In seinen Augen stellte unsere A.W.E.-Methode »die Zukunft der Achtsamkeit« dar.

Keltners Reaktion verblüffte und ehrte uns zugleich. Der renommierte Sozialpsychologe und Forscher meinte also, wir hätten da eine fantastische Entdeckung gemacht. Warum aber beeindruckte ihn die A.W.E.-Methode so sehr? Was sah er wohl in dieser formlosen Achtsamkeitsübung? Wir wussten, die A.W.E.-Methode unterschied sich von anderen Achtsamkeitsübungen, weil sie so einfach ist und schnelle Ergebnisse bringt. Aber wir mussten auch den Nachweis erbringen, dass die Resultate unserer Teststudien nicht zufällig waren. Also hatten wir A.W.E. an mehr als nur ein paar Dutzend Leuten zu testen.

Keltner half uns, zwei Studien an der University of California in Berkeley durchzuführen. In einer davon testeten wir unsere Methode an mehr als dreihundert Patienten des NorthBay Medical Center in Fairfield, Kalifornien, sowie all ihren Angehörigen und Freunden, die Lust hatten teilzunehmen. An der zweiten Studie nahmen mehr als zweihundert Beschäftigte aus dem Gesundheitswesen, verteilt über ganz Nordamerika, teil. Beide Studien fragten nach Depressionen, Angstzuständen, Einsamkeit, Stress, chronischen Schmerzen und allgemeinem Wohlbefinden. Die Beschäftigten im Gesundheitswesen testeten die A.W.E.-Methode auch gegen das Burn-out-Syndrom. Beide Studien wurden durchgeführt, als die Corona-Pandemie ihren Kulminationspunkt erreicht hatte – gerade das Klinikpersonal stand also unter einer deutlich höheren Belastung als üblich.

In der Zwischenzeit erlebten wir die Vorzüge unserer Methode auch am eigenen Leib. Bald nachdem Jake mit den Mikrodosen an Achtsamkeit angefangen hatte, fühlte er sich – mit 65 Jahren – zum ersten Mal in seinem Leben durch und durch zufrieden. Michael war in den Vierzigern und erlebte einen ähnlichen Wandel. Er lernte zu akzeptieren, dass die Kinder aus dem Haus waren. Nichts an unser beider Leben hatte sich tatsächlich verändert. Wir hatten

nur einen Weg gefunden, täglich das Gefühl der Ehrfurcht zu erfahren – und das sozusagen auf Kommando. In all unseren Jahren als Achtsamkeitslehrer, die anderen halfen, ihr Leid zu überwinden, hatten wir nie etwas erlebt, was auch nur annähernd so schnell und so stark wirkte wie das Gefühl des Staunens, das sich mit einer Mikrodosis Achtsamkeit einstellte.

Was aber heißt es nun genau, Staunen und Ehrfurcht zu erleben? Wir definieren Ehrfurcht als »emotionale Erfahrung, in der wir das Gefühl entwickeln, in Gegenwart von etwas zu sein, was unsere normale Erfahrung der Welt übersteigt«. Klingt recht bombastisch – was es auch ist –, aber die Praxis selbst ist so simpel, dass eine einzelne »Sitzung« nicht länger dauert als fünf bis fünfzehn Sekunden. Und Sie können das Ganze jetzt gleich mal testen.

## DIE A.W.E.-METHODE

**Aufmerksamkeit** (*attention*) heißt, dass Sie Ihre volle und ungeteilte Aufmerksamkeit auf etwas richten, was Sie sehr schätzen oder faszinierend finden. Lassen Sie Ihren Blick durch den Raum wandern, in dem Sie sich gerade aufhalten. Wählen Sie etwas Schönes, was Sie lieben und wertschätzen. Sehen Sie sich dieses Objekt genau an. Schauen Sie wirklich hin. Wenn es ein kleiner Gegenstand ist, nehmen Sie ihn in die Hand und erforschen ihn mit Ihren Blicken. Ist es eine Pflanze, dann berühren Sie ihre Blätter. Wie fühlen sie sich an? Welche Farbe haben sie? Wonach riechen sie? Achten Sie auf das Leben in diesem Gegenstand. Ist es ein Gemälde, dann stellen Sie sich vor, wie der Künstler es gemalt hat. Achten Sie auf die räumliche Wirkung, auf Licht und Farben.

Zu **warten** (*wait*) heißt, dass Sie innehalten. Atmen Sie tief durch. Saugen Sie den Sauerstoff ein, während Sie diesem wunderschönen Objekt in Ihrem Heim Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.

Der letzte Schritt ist das **Ausatmen und Erweitern** (*exhale and expand*) der Aufmerksamkeit: Atmen Sie aus, und spüren Sie, was Sie empfinden. Atmen Sie länger aus als üblich. Lassen Sie zu, dass Ihre Empfindungen intensiver werden und Sie ganz erfüllen. Was fällt Ihnen auf? Lächeln Sie? Haben Sie sich entspannt? Spüren Sie ein warmes Gefühl im Bauch? Ist Ihr Blick weicher geworden? Treten Ihnen Tränen der Dankbarkeit in die Augen beim Betrachten dieses wunderbaren Objekts? Fühlen Sie sich jetzt energiegeladener?

Gratulation. Sie haben gerade einen Moment der Ehrfurcht verspürt.

**TEIL I**

**WAS DIE WISSENSCHAFT SAGT**



## KAPITEL 1

# WISSENSCHAFT UND A.W.E.-EFFEKT

Am 31. Mai 2020 sprangen uns allenthalben apokalyptische Schlagzeilen ins Auge: »Spirale der Gewalt gerät außer Kontrolle. Appell zur Wahrung des öffentlichen Friedens angesichts sich ausweitender Proteste«, »Genf: Kilometerlange Schlange vor Lebensmittelausgabe in einer der reichsten Städte der Welt«, »Warum wir die Langzeiteffekte der Pandemie nicht vorhersehen können«, »Angst vor möglichen neuen Ausschreitungen: Rund ums Weiße Haus vernageln Geschäftsleute ihre Läden zum Schutz vor Plünderungen« ...

Am selben Tag – inmitten des brodelnden Chaos und der Ungewissheit von Corona-Pandemie, Arbeitslosigkeit, Massenandrang bei Essensausgaben, politischen Konflikten, Protesten und Rassenunruhen – starteten wir zwei umfangreiche Studien. Ziel dieser in Verbindung mit einigen der Koryphäen US-amerikanischer Ehrfurchtsforschung durchgeführten Untersuchungen war es, die Wirksamkeit der A.W.E.-Methode zur Linderung diverser körperlicher und seelischer Leiden zu testen – von Angstzuständen und Depressionen über Einsamkeit, Burn-out und Stress bis hin zu chronischen Schmerzen. Geeignete Teilnehmer für unsere Studien zu finden, war kein Problem.

Klar, die Leute waren gestresster als üblich, was zum Teil daran lag, dass viele Menschen sich isolieren mussten oder es ihnen zumindest nahegelegt wurde. Der *New York Times* zufolge waren im April 2020, nach etwa einem Monat Pandemie, in 42 US-Bundesstaaten Kontaktbeschränkungen und Ausgangssperren in Kraft, von denen mindestens 316 Millionen US-Bürger betroffen waren.<sup>1</sup> Familienfeiern und andere Zusammenkünfte von größeren Menschenmengen wurden gecancelt, Freunde und Familien auf Distanz gehalten.

Nur systemrelevante Berufsgruppen wie Beschäftigte im Gesundheitswesen, Angestellte von Geschäften des täglichen Bedarfs oder Lastwagenfahrer versahen weiter ihre Arbeit wie immer. Für viele andere aber wurden Homeoffice und Zoom-Meetings als einziger Kontakt nach draußen zur »neuen Normalität«. Und damit auch die Vereinsamung. Während einige an dieser neuen Situation mit der Zeit Gefallen fanden, erlebten viele den mangelnden Kontakt zu Kollegen und Außenwelt als belastend.

Und Millionen anderer Menschen fanden sich in der Arbeitslosigkeit wieder und sahen sich nicht nur mit Isolation, sondern auch mit massiven finanziellen Problemen konfrontiert. Da Restaurants und andere Geschäfte größtenteils schließen mussten, wurden in dieser Frühzeit der Pandemie über zwanzig Millionen Beschäftigte beurlaubt oder entlassen. Und ihre Zahl sollte noch steigen.

Gleichzeitig erlebte das Gesundheitswesen einen massiven Ansturm. Die Beschäftigten arbeiteten endlose Stunden in Masken, Schutzkitteln und hinter Visieren. Sie sahen, wie ihre Patienten häufiger als sonst allein starben (während des Lockdowns durften Familien ihre Angehörigen in Krankenhäusern und Pflegeheimen nicht besuchen), während sie gleichzeitig der ständigen Gefahr ausgesetzt waren, sich selbst mit dem Coronavirus zu infizieren. Es fehlte an Masken, auch für das Krankenhauspersonal. In vielen

Städten war jedes verfügbare Beatmungsgerät in Betrieb. Impfstoffe waren noch nicht in Sicht, und niemand konnte mit Sicherheit sagen, welche Langzeitfolgen eine Covid-Infektion haben würde.

### **EIN STAUNENDER BLICK AUF DIE PANDEMIE**

Infolge der Lockdowns während der Pandemie sank 2020 der weltweite CO<sub>2</sub>-Ausstoß um 6,4 Prozent oder 2,3 Milliarden Tonnen, das ist zweimal so viel CO<sub>2</sub>, wie Japan alljährlich emittiert.

Durch die ruhigen Straßen von Tel Aviv streiften plötzlich Schakale. Karettschildkröten legten an den menschenleeren Stränden von Florida mehr Eier ab, und der bedrohte Südliche Flusssotter zeigte sich im Gebiet mehrerer chilenischer Städte. Im walisischen Llandudno fühlten sich die wilden Kaschmirziegen so sicher, dass sie der Stadt ausgedehnte Besuche abstatteten und sich sogar an Hecken gütlich taten.

In der Kleinstadt Grand Marais in Nord-Minnesota, beliebt bei Touristen und Outdoor-Sportlern, herrschte mit einem Mal ungekannte Stille, nachdem der übliche Verkehr, die Touristen und die kanadischen Sattelschlepper ausblieben (die Grenze war zu). Ein Bewohner erzählte sogar, er habe sich an eine normalerweise stark befahrene Straße gesetzt und die Stille in sich eingesogen.

Die meisten aktuellen Forschungsarbeiten belegen, dass mit der Pandemie Depressionen, Ängste, Stress und das Gefühl der Verein-

samung zugenommen haben. Die geschätzte Anzahl der Personen mit psychischen Problemen stieg auf das Dreifache des Vor-Corona-Niveaus. Anscheinend war niemand dagegen immun. Und wie es schien, litten ältere, allein lebende sowie junge Menschen am meisten unter der Situation.<sup>2</sup>

Zu der Zeit beschäftigte sich die Forschung kaum mit der Frage, wie sich die Folgen der Corona-Pandemie am besten bewältigen ließen. Unsere Studien, die wir gemeinsam mit der University of California in Berkeley zu Beginn der Pandemie durchführten, als allenthalben noch Ungewissheit herrschte, zeigten, dass sich durch regelmäßiges Praktizieren unserer A.W.E.-Methode die Symptome von Depressionen, Ängsten, Vereinsamung, Burn-out, Stress und chronischem Schmerz verringern ließen. Gleichzeitig besserte sich dadurch das Gesamtbefinden, und zwar nicht nur allgemein, sondern speziell auch bei Menschen, die im Gesundheitswesen beschäftigt waren, und dies sogar unter überdurchschnittlich starker Belastung.

Die Studien liefen über drei Wochen. In dieser Zeit konnten wir beobachten, dass die Teilnehmenden auch gesundheitlich umso stärker profitierten, je mehr solcher Wow-Effekte sie sich »gaben« – je mehr Momente des Staunens, desto weniger negative Symptome und damit mehr Wohlbefinden. Und je mehr den Probanden in der dreiwöchigen Studienphase die A.W.E.-Methode zur Gewohnheit wurde, desto häufiger traten solche Wow-Erlebnisse auf, und desto spontaner und intensiver fielen sie aus.

Von der A.W.E.-Methode profitieren aber nicht nur überarbeitete Mitarbeiter im Gesundheitswesen, sondern auch Menschen, die kaum oder gar nicht von Stress oder psychischen Problemen geplagt werden. Sie funktioniert unabhängig von ethnischem Hintergrund, sexueller Orientierung und sozialem und ökonomischem Status (obwohl einzelne Forschungsergebnisse darauf hindeuten,

dass der kulturelle und finanzielle Hintergrund eine Rolle dabei spielen könnte, wie offen jemand für das Staunen ist, und dass diese Erfahrung Menschen mit geringerem Einkommen zugänglicher ist).<sup>3</sup>

Die A.W.E.-Methode gelingt, wie wir weiter herausgefunden haben, auch Leuten, die noch nie versucht haben zu meditieren. Sie funktioniert für diejenigen, die stets Schwierigkeiten hatten, eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis beizubehalten. Und wer regelmäßig meditiert, ist oft erstaunt über die schnelle Wirkung und die Einfachheit der A.W.E.-Methode.

Sie ist ein wirksames Gegenmittel zu dem hektischen und aufreibenden Lebensstil, den wir sogar dann pflegen, wenn keine Pandemien und Unruhen toben. Sie ist eine Atempause, eine Auszeit in unserem rastlosen Ehrgeiz, der manchmal nur dem Zweck dient, unseren Wert zu beweisen. Sie holt uns heraus aus der endlosen Tretmühle von Leistung und Vorwärtskommen. Wir werden dann immer noch etwas leisten und vorankommen, aber uns dafür nicht mehr aufreiben.

Die A.W.E.-Methode ist zudem universell. Sie hilft Menschen aus den verschiedensten Kulturen, mit den unterschiedlichsten Biografien und unter allen möglichen Lebensumständen. Wenden wir uns daher der Geschichte von Marshiari zu. Sie lebt in Mexico City zusammen mit neun Millionen anderen Seelen. Marshiari nahm an unserer Studie zu einem Zeitpunkt teil, der vielleicht den tiefsten, einsamsten und schwersten Moment ihres Lebens markierte.

## **DAS GLAS WASSER FLIESST ÜBER**

Marshiari war Mitte dreißig und Mutter eines zweijährigen Kindes, als man bei ihr eine aggressive Form von Brustkrebs diagnostizierte. Die behandelnden Ärzte verordneten das Maximum an Chemo-